



EXMO. AYUNTAMIENTO DE ARUCAS
GRAN CANARIA
CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL
PROGRAMA DE FAMILIA Y MENORES

C/ Médico Anastasio Escudero Ruíz, 3 2ª Planta Tfno: 928 600 350 – 928 600 411 – 928 621 009

DUELO



En nuestra trayectoria vital atravesamos diferentes etapas, en un continuo vaivén de contacto y retirada, en cada una de ellas se da un proceso de muerte y renacimiento, es la última de las muertes una de las vivencias más dramáticas que tiene que enfrentar el ser humano. La muerte la vivimos arrebatadora, se presenta en nuestras vidas arrasando lo que más queremos. La asociamos con enfermedad, vejez, soledad, vacío, desconocimiento, descontrol, sufrimiento...

Para obtener alguna respuesta al porqué nos resulta tan angustiante, podríamos revisar nuestras experiencias más remotas acerca de la muerte. Tal vez nos trataron de apartar, de proteger o tal vez nos mintieron u ocultaron la muerte y es posible que esto nos haya dejado un vacío respecto de este tema, como consecuencia, tampoco sabemos qué decir o hacer cuando alguien está muriendo o esta atravesando un proceso de duelo: evitamos el tema, lo minimizamos, evitando así el favorecimiento del proceso de duelo.

Por otro lado tenemos el legado de algunas religiones que envuelven a la muerte tras un manto de temor y miedo. También los medios de comunicación, con sus habituales imágenes relacionadas con la muerte han contribuido a desconectarnos y vivirla como algo ajeno, algo que sucede a los demás.

- **Reconstrucción.** En este punto hay más días alegres que tristes y se empieza a reconstruir activamente la vida. La persona vuelve a centrar la atención en sí misma y en sus propias necesidades. Esta etapa es como aprender a caminar otra vez después de haberse roto una pierna. La persona se siente mejor pero necesita construir su fortaleza desarrollando el amor propio y la seguridad en sí misma.

El ajuste creativo significa "adaptarse a lo que hay", cambiarse a sí mismo y reorganizar el propio entorno para adecuarlo a la nueva realidad. En este sentido, supone cambiar de relaciones, roles y desarrollo de nuevas habilidades que quizás antes le correspondían al difunto. La creatividad supone desarrollar nuevos aspectos de uno mismo.

CONCLUSIONES

Los beneficios que conlleva el proceso de duelo saludable son innumerables y se extienden a todas las facetas del ser humano. Tener ocasión de concluir asuntos pendientes y de aprender de la experiencia dolorosa, es sin duda una experiencia que proporciona una gran madurez y crecimiento: poder decir adiós a lo que dejamos y dar la bienvenida a lo que nos llega. En otras palabras, estamos refiriéndonos a las diversas muertes y renacimientos de los que tan llena está nuestra vida, y que tan saludable resultan si podemos afrontarlos con sana fluidez. Aceptar lo cíclico de la vida y de la naturaleza, afrontar la finitud, puede aportar mayor sentido a nuestra vida. Aprender a acompañar el sufrimiento de la otra persona, es una forma de facilitar el crecimiento del otro y el propio y de sembrar valores humanizantes, como la humildad y la cooperación.

- **Culpa.** Si algo tiene de positiva la culpa, es que ayuda a hacer cambios en el futuro. La parte negativa y no saludable es la que lleva a culparse a uno mismo de un modo poco ecuánime e injusto. Si no se consigue superar la culpa, no es posible finalizar el duelo.

La culpa es un proceso intrapersonal (uno con uno mismo) no interpersonal, por lo que no es necesaria la presencia del fallecido para sanarla. La indiferencia, el rencor y la depresión son sentimientos que camuflan la culpa.

Cuando una relación contaminada por la culpa se vive desde la comprensión y el perdón, deja paso a una inequívoca sensación de agradecido recuerdo.

- **Rabia.** La presencia de la rabia es algo completamente normal durante el duelo. Es una fuerte emoción que nace de sentirse herido, aunque no haya nadie a quien culpar. El momento en que se experimenta la rabia depende de cada persona en particular. Algunos la sienten muy al principio y otros son más lentos hasta llegar a sentirla. Al ser una energía potente, la rabia puede hacer sentir irritabilidad y nerviosismo, pero el lado positivo es que ayuda a sobrellevar los malos momentos y motiva para reconstruir la vida. No habría que sentirse culpable por sentir rabia en esta etapa, ya que esto indica que se está superando la pena.

- **Resignación.** El adiós. Esta es la transición más difícil del proceso de duelo.

Después del primer apoyo emocional y práctico prestado por amigos, y familiares es importante ir combinando las necesidades de alternar el contacto social con el contacto con uno mismo. Todo este proceso desembocará en el autoapoyo. El sentimiento de gratitud hacia el muerto, encontrar un significado a la relación, así como el sentido de la muerte, son experiencias que dan sentido a la vida.

ELABORACIÓN SALUDABLE DEL DUELO

Cuando hablamos de duelo, hacemos referencia al vacío que queda después de una pérdida. Las personas creamos vínculos afectivos. Los vínculos se componen de una cierta cantidad y calidad de afectos que son valorados como positivos o negativos, por tanto cuando se rompe el vínculo (pérdida), se da una frustración y de esta surge rabia y tristeza. De este modo, el dolor de la pérdida dependerá del vínculo o la valoración que hacemos de lo que teníamos y de nuestro patrón de funcionamiento para hacer frente a las pérdidas. Una pérdida también hace referencia a algo que deseamos mucho y que no lo podemos obtener.

Tras la pérdida nos encontramos con la aflicción, es decir el conjunto de sentimientos que se van sucediendo. Abarcan a la persona en su totalidad: a nivel corporal, intelectual, emocional, social y espiritual.

El duelo tiene que ver con los actos culturalmente aprendidos que nos ayudan a encaminar la aflicción y a adaptarnos a la pérdida. Con el duelo normal el dolor que produce el rompimiento de viejo vínculo se traduce en sentimientos de angustia, vacío, rabia y culpa. Estas emociones son sanadoras. Cuando nos resistimos a sentirlas, no nos desligamos y por tanto, esta represión puede desembocar en depresión.

Este proceso de reacomodación a una situación nueva requiere tiempo. Sin tiempo no hay proceso y sin proceso no hay posibilidad de asimilación ni de crecimiento.

El proceso de duelo representa una emancipación de lazos afectivos de cariño y lealtad hacia el muerto, una readaptación al ambiente y la creciente formación de relaciones nuevas.

El sentimiento de *agradecido recuerdo* es el único indicador de la sana elaboración del duelo.

También tenemos que considerar que el modo en el que se realice la pérdida, influirá mucho en el manejo de duelo. La muerte esperada, como la de nuestros abuelos o padres se asumirá mejor que una pérdida inesperada, que puede ocasionar la falta de despedida y dejar un gran vacío.

Las pérdidas repentinas e inesperadas, pueden ocasionar un desequilibrio tan grande que pueden desembocar en un cuestionamiento de toda la escala de valores del ser humano. También las pérdidas que se dan después de un largo proceso de enfermedad pueden desequilibrar tanto la vida de los familiares, que éstos pueden desear que todo termine, ocasionando, tras la muerte, sentimientos de culpa y remordimiento.

Las etapas del duelo

El duelo es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida, durante el cual diversas emociones compiten entre sí. El proceso incluye etapas diferentes que pueden explicarse separadamente pero que no se presentan de un modo ordenado. Pueden solaparse y mezclarse entre sí, pero lo que sí hay que saber es que para completar el proceso de curación hay que experimentarlas todas. Puede haber días mejores o peores, y, a veces, lo que se creía superado se vuelve a sentir. Por otra parte, algunas emociones prevalecen sobre otras: por ejemplo, sentir rabia durante demasiado tiempo puede indicar que se está luchando contra la tristeza y, al revés, sentirse "encallado" en la tristeza y la depresión podría indicar el no haber podido reconocer y superar la rabia. Las etapas se podrían clasificar de esta forma:

- **Impacto.** Es la primera reacción: una sensación de paralización, desorientación e incredulidad. La vida se estanca y la atención se concentra en la pérdida. Se bloquean las emociones y es difícil concentrarse en las tareas diarias. Cuesta conciliar el sueño y se pierde el apetito. La etapa puede durar un día o un mes, pero no mucho más. Puede venir acompañada de síntomas físicos de ansiedad como vértigo, crisis de pánico, hiperventilación o cansancio extremo.
- **Negación.** La muerte de una persona querida es una enorme interrupción del equilibrio personal y del ajuste en el mundo.

Todos los procesos que se siguen tras la muerte de un ser querido ayudan a encontrar un nuevo equilibrio por medio de los ajustes creativos en todos los aspectos de la vida de una persona. Las funciones de los sentimientos y de las vivencias aportan la capacidad de vivir los sentimientos de pesar y determinar la paz y la intensidad de esa experiencia.

Las funciones de autoapoyo, ser capaz de cuidarse, también son esenciales para superar el pesar, así como la habilidad en encontrar y aceptar apoyo externo.

El cambio se da cuando uno empieza a ser quien es, no cuando intenta ser lo que no es, cuando uno acepta "lo que es" se abre la posibilidad de desarrollar nuevas facetas en el ser humano en vez de cambiar. Aceptar que la negación o desensibilización en realidad es una forma de gestionar el dolor, supone la paradoja de aceptar lo negado. Es una afirmación y una negación de la muerte al mismo tiempo.

Otro modo de trabajar la aceptación y asimilación de la pérdida consiste en hablar mucho de la vida y de la muerte del fallecido y de lo que se ha perdido con él. Este "hablar acerca de" es una forma de ir masticando la realidad de la pérdida. Podemos observar la tendencia a repetir una y otra vez los acontecimientos y vivencias que sucedieron en torno al fallecimiento.

El campo del duelo, en términos de costumbres y rituales sociales, culturales y religiosos, también puede ser una fuerza importante para facilitar la asimilación de la realidad de una pérdida. Las ceremonias rituales tienen el objetivo de liberar afectos y compartir una de las experiencias humanas más íntimas.

La toma de conciencia y aceptación de esta realidad dará lugar a la siguiente fase.

- **Pena y depresión.** Suele describirse como un sentimiento de vacío, como si faltara una parte de uno mismo. Es importante permitirse vivir la experiencia de la tristeza sin acudir a atajos. En estas circunstancias, es aconsejable hablar con amigos sobre lo que se está sintiendo. La pena puede conducir a la depresión y es entonces cuando la persona se puede quedar estancada, a veces durante años. La consecuencia de la frustración de la pérdida va a manifestarse con toda la gama de sentimientos y pensamientos que acompañan a la pérdida, incluidos la tristeza, rabia, miedo, ansiedad, vergüenza, la culpa y a veces el alivio.

Si no se puede seguir adelante y superar la etapa, habría que buscar ayuda profesional.